Автор: И.Корнеенко, врач-валеолог отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»

Проблема здорового питания - одна из самых актуальных в мире. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония - все это напрямую связано с проблемой питания человека.

С целью изучения особенностей питания населения г. Речицы был проведен социологический опрос, в котором приняло участие 50 человек.

При анализе результатов анкетирования были выявлены следующие аспекты:

К сожалению, правил здорового образа жизни придерживается только 29 респондентов, что составляет 58%.Тем не менее, судя по обработанным данным, знакомы с правилами рационального питания 35 опрошенных (70%). Стараются питаться максимально разнообразно лишь 24 человека(48%), что не очень уж и радует, у 11 человек (22%) вообще достаточно однообразное питание. Принимает витаминно-минеральные комплексы только 16 респондентов (32%), а 43 человека (68%) ответили на этот вопрос отрицательно. Заболеваниями ЖКТ страдает 22 опрошенных (44%), что говорит об отсутствии знаний о принципах рационального питания. Настораживает и тот факт, что избыточной массой тела, по данным опроса, страдает 21 человек (42%), 10 респондентов (20%) имеют ожирение 1 и 2 степени, а нормальная масса тела всего лишь у 19 опрошенных (38%).

Таким образом, учитывая все вышеизложенное, можно прийти к следующему заключению: на сегодняшний день пропаганда здорового питания остается, и будет оставаться актуальной и востребованной во всех направлениях для стимулирования у людей желания правильно питаться, быть активными и здоровыми.